

付録  
明日のラウンドに  
役立つ  
バンカー大レッスン

WEEKLY PAR GOLF

# パ・ゴルフ

12|6  
2011vol.46  
380YEN

## 松山英樹さん快拳! 恩師が語るVの秘密

男子ツアー  
喜怒哀楽のシード権争い

パターの弱点克服  
チェック&ドリル

ガチガチの体をほぐす  
スタート前のストレッチ

ゼクシオセブンvs.ニューV-iQ  
注目ドライバー徹底比較

ツアーキャディって  
どんな仕事?

セラピストが断言  
カラーボールで  
スコアアップ

# もう大丈夫! 番手間の半端な距離

クラブの  
選択は?  
打ち方は?

ただボールを打ってもうまくならないのと同じで、バッシングでも漫然とボールを転がすだけでは上達しない。ボールを何球か打ち、自分の傾向を知り、それに合ったドリルを行えば、一気にストロークがよくなる。そこで、スタート前の10分間を利用し、すぐにラウンドに反映できるドリルを紹介する。

バッシングのクセを **確認 & 解消**

# 秘密ドリル

スタート前の  
**10分間**

真っすぐなラインを見つけよう

スタート前の練習グリーンでストレートなラインを探し、1、5、10、20メートルの距離から打つ

取材/構成・山西英希 取材協力・久邇カントリークラブ(埼玉県)



指導 **小暮博則** (こくれ・ひろのり)

1972年11月27日生まれ、埼玉県出身。身長184センチ、体重79キログラム。2004年プロ転向。パーフェクトゴルフアカデミー代表。

転がす数が多ければ多いほどより明確に傾向が分かりますが、少なくとも傾向は出ます。

まず、曲がるラインを捨て、ストレートラインに限定します。距離は1、5、10、20メートルの4種類に絞ります。各距離を1球ずつ打ち、それを2セット行います。下記のような簡単な表を作り、カップに入れば○を、外したら×を記入します。ただし、外したときは、右手前、左手前、右奥、左奥のどこに外したのかを明確にしておきます。

どんな人でもグリーンで何球かボールを転がすと、ある傾向が出てきます。例えば、ロングパットはショートしがちだが、ショートパットはオーバーに打っている。スライスラインは右に外すが、フックラインは左に外す。距離やラインに関係なくカップの右に外す、あるいは左に外す……。数え上げればキリがありません。そこで、ある程度条件を限定し、顕著な傾向を見つけ出してみよう。

クセを  
確認しよう

**1、5、10、20メートルの距離を転がし  
結果を表に記入してみよう**

オリジナルの表を作ろう

カップまでの距離とカップのどこに外したのかが明確に分かるように、該当する欄に○印を1球ごとに書き入れよう。

ボールの止まった場所	カップまでの距離(メートル)			
	1	5	10	20
カップイン				
右手前				
左手前				
右奥				
左奥				

※この表をコピーして使ってください。

クセを  
解消しよう!  
**1**

距離に関係なく  
カップの左奥に外すことが多かった人へ

原因1

アドレスで肩のラインが右を向いている

原因2

インパクトの際、ターゲットに対してフェースが閉じている

原因3

アウトサイドインの軌道で打っている

解消法は  
**コレ!**

グリップエンドに挿したティベッグが  
左腹を指すようにストロークする

インパクトで手首を使いすぎると、ボールが左へ出ていきます。手首が甲側に折れるようなリストアクションは引っかけのもとです。引っかける人は、パターのグリップエンドにティベッグを挿してみましよう。インパクト時に、そのティベッグがどこを指しているのか確認してください。自分のヘソや少し右を指している人は、手首を使いすぎています。ティベッグが左腹を指すのが正しい形です。そこに注意しながら打つと、目標に向かって真つすぐ転がっていくようになります。

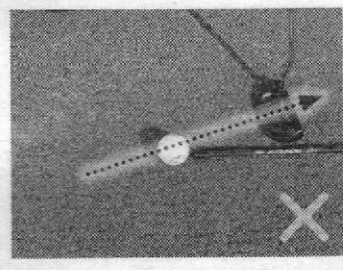
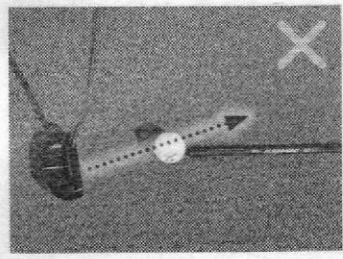
肩のラインを  
右に向けるのはNG

アドレスでは肩のラインを  
右に向けないこと



ストロークの軌道が  
アウトサイドインだから  
左に打ち出す

インパクトでフェースがかぶる原因の  
一つだと考えよう



ティベッグは  
フォローでは左腹を指す

左手首を折らなければ、  
ティベッグは左腹を指す



左手首を甲側に  
折ってはいけない

左手首をインパクトで折ってしまうと、ティベッグがヘソやその右を指す。これではフェースの向きが安定しない



クセを  
解消しよう!

2

距離に関係なく  
カップの右手前に外すことが多かった人へ

原因1

インパクトでフェースが開いている

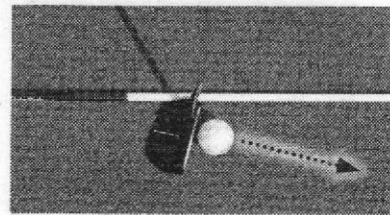
原因2

左ヒジが体から離れすぎてしまう

解消法は  
コレ!

両ワキにタオルを挟んで構え  
左ワキから落ちないように打つ

インパクトで左ヒジが体から離れすぎると、ヘッドを右に押し出すような形になり、フェースは右を向きます。これは、アドレス時に肩や体のラインをスクエアに合わせていても起こる現象です。この動きを防ぐには、タオルを利用します。まず、アドレスでは、体のラインをターゲットラインに対してスクエアに合わせます。当然、フェースは目標に向けておきます。ここで、タオルを両ワキに挟みます。そのままタオルが落ちないようにストロークできれば、左ワキが開くことはありません。ヘッドを右に押し出さないで、フェースも開きません。



フェースの  
向きに注意

インパクトでフェースが開くと、ボールはカップの右に出る

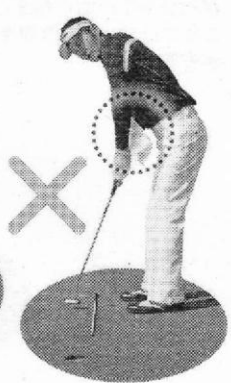
左ヒジが  
体から離れると  
タオルは落ちる

フェースも開くので、  
ボールはカップの右  
へ出る



タオルが  
落ちなければ  
フェースは  
開かない

左ヒジが体から離れないので、ヘッドを押し出すことができなくなり、フェースの開きを抑えられる



クセを  
解消しよう!

3

ショット。バットを左手前や左奥に、  
ロングバットを右手前や右奥に外した人へ

原因1

ショットバットで顔が早く上がり、軸が左に傾いてフェースがかぶる

原因2

ロングバットで体が起き上がり、フェースが開く

解消法は  
コレ!

ゲートを作り  
そこにボールを通す意識を持つ

ショットバットにしても、ロングバットにしても、インパクト後も胸を下に向けておけばフェースの開閉は防げます。そこでお勧めなのが、左足から15センチぐらい先にゲートをセットすることです。市販されているものでも、

顔が上がって軸が左に傾くと  
フェースがかぶって左に外す

インパクトでフェースが左を向けば、ボールはカップの左に向かって転がっていく



クセ解消法 4

原因1

原因2

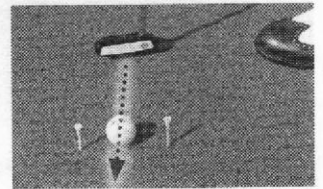
シヨートパットのインパクトで力を緩める

ロングパットで手首をこねる

シヨートパットを右手前や右奥に、ロングパットを左手前や左奥に外した人へ

ティベッグをボール2個分の幅でグリーンに刺して立てても構いません。その間をボールが通過するように打ち、しかも自分の目で確認できれば、顔が早く上がることも、上体が起き上がることも防げます。

ティベッグでゲートを作って通す



左足から15センチぐらいのところにボール2個分の幅でゲートを作る。そこにボールを通してみよう

上体が起き上がるのが早いとフェースは開く

フェースが開くと、ロフトも多くなるので、ボールはカップの右に出てしまう



解消法はコレ!

クロスハンドで握ったり、ボックスイングしないでボールを打つ

インパクトで左肩が上がって緩んだり、手首を返してしまう人には、次のドリルが有効です。二つありますが、まず一つはクロスハンドグリップです。自然と左肩が上がらなくなり、しかも肩を地面と平行に動かすことができるので、フェースの開きを抑え、手首の返しも防ぎます。

もう一つはフォロイーだけで打つドリルです。左肩が上がったり、手首を返すとボールはカップインしません。フォロイーから打つと、ハンドファーストの形をつくらうとするため、そうした

インパクトで力を緩めるとフェースが開いて右に外す

インパクトが緩むとフェースロケーションがスムーズに行われず右へ外す



動きがなくなり、やはり、地面と肩のラインを平行にしたままヘッドを動かすようになります。

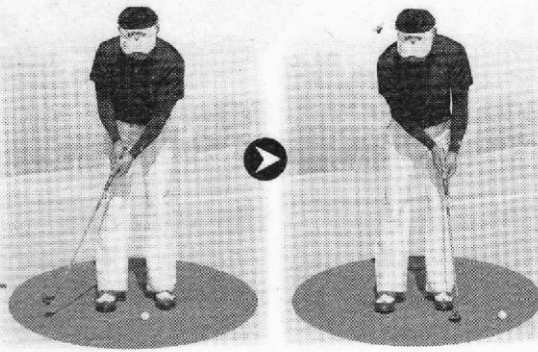
左肩が上がると手首をこねやすい

フェースが開いて、左へボールを打ち出してしまふ



クロスハンドグリップで握れば左肩は上がらない

フェースが開かないので、ボールは右に出ない



ボックスイングせずにストロークを始める

手首をこねずに打てるので、極端に左肩が上がることがなくなる。フェースの開閉を抑えられる

